



1月の保健だより

令和6年1月4日

宮古島市立東保育所

病後児保育室（72-2089）

担当看護師 竹岡

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？お正月休みを利用して、旅行に出かけたりイベントに参加したご家族も多かったのではないのでしょうか？人の移動が活発になると、感染状況が悪化する傾向にあります。引き続き感染予防に努めましょう。

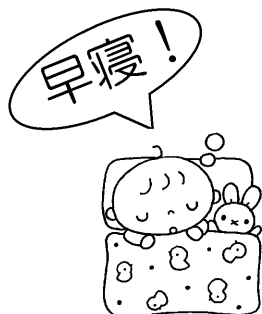


<幼児期に身につけたい生活習慣>

子どもが健やかに成長するため、生活習慣が大切だといわれています。基本的な生活習慣は5つ！ ①睡眠 ②食事 ③排泄 ④清潔 ⑤衣類の着脱
基本的な生活習慣は、子どもが健康に育つための生活の基盤となるものです。



今回はその中の睡眠と食事について取り上げていきます。

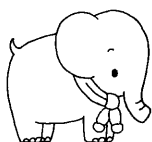


朝の光を浴びて14～16時間後に出るメラトニンは、睡眠を誘う働きを持ち、部屋を暗くすると分泌されやすくなります。また、脳や骨・筋肉の成長を促す働きを持つ成長ホルモンは眠る時間が遅くなると分泌に影響を与えてしまいます。睡眠は、体を休めるだけでなく、子どもの成長において大きな役割を担っているのです。

朝起きて朝日を浴びると心のバランスを整えてくれるセロトニンという物質が活発に分泌されます。太陽の光には、私たちが備え持つ体内時計をリセットして生活リズムを整えてくれる働きもあります。昼間、外で太陽の光を浴びて元気に遊ぶことで夜はしっかり眠ることができます。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣を身につけましょう。



私たちの脳は、ブドウ糖をエネルギー源としています。寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはブドウ糖が不足し、頭がボーッとしています。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、脳と体をしっかり目覚めさせることが大切です。また、朝食をしっかりかんで食べることで、1日を活動的にいきいきと過ごすことができます。



正月休みで生活習慣が乱れていませんか？
早寝、早起き、朝ご飯！規則正しい生活が健康の第一歩です。
日々の生活から見直してみましょう。